

# LIVRET D'ACTIVITES

## AOUT 2024

Numéro 79



# Sommaire

## Calendrier et actualités

Actualités du mois d'aout 2024 **p. 4-6**

## Se creuser les méninges

Des exercices à utiliser comme bon vous semble pour stimuler la mémoire, la réflexion mais aussi votre sens artistique ou encore votre imagination...

**p. 7-25**



**Bien dans mon assiette** ..... **p. 26**

Les légumes du mois ..... **p.27**

Le saviez vous ? ..... **p.28**

Recette ..... **p. 29**

## **Le dossier du mois**

**p. 26-34**

**Retrouvez l'intégralité de nos livrets sur  
notre site ÂGES ET VIE 94 dans la  
rubrique Pôle autonomie**



# ACTUALITÉS



# Événements en Août

## Été sportif à Ivry!

Du 8 juillet au 31 août

Plusieurs activités sportives  
sont proposées sur plusieurs  
site de la ville

Retrouvez les infos en ligne

“ Ivry été sportif”



## Exposition

L'espace Gérard Philippe accueille  
jusqu'au 20 septembre l'exposition

“Ivry fête les jeux”

Accès libre et gratuit- Ouvert le  
mardi/vendredi de 11h à 17h30, et le  
mercredi/jeudi de 11h à 12h30 et de  
13h30 à 17h30



# Événements en Août

Envie d'aller à la piscine?

A Villejuif

Tous les mardis jusqu'au 27  
août une navette vous  
emmène à la piscine!  
départ prévu à 11h  
rue de la convention, devant  
le parc Pinel.

Inscriptions gratuite au  
kiosque du parc Pinel



# **POUR SE CREUSER LES MENINGES**



# Expressions

Pouvez-vous retrouver les expressions qui se cachent derrière ces fruits et légumes ?

Bonus : expliquez le sens de l'expression !



1. Avoir un coeur d'artichaut / 2. Être dans les choux / 3. Couper la poire en deux / 4. / 5. Les carottes sont cuites



# Si j'étais

Si j'étais un sport, je serais .....

Si j'étais un sportif, je serais .....

Si j'étais un chanteur, je serais .....

Si j'étais un instrument, je serais.....

Si j'étais un métier, je serais .....

Si j'étais un livre, je serais .....

Si j'étais un film, je serais .....

Si j'étais un acteur, je serais .....

Si j'étais une plante, je serais.....

Si j'étais un animal, je serais .....

Si j'étais une ville, je serais.....

Si j'étais un monument, je serais .....

# Charades



Mon premier est le contraire de froid.

Mon deuxième est la 1ère syllabe de  
copain.

Mon troisième est une note de musique.

Mon tout est délicieux sous forme de  
carrés ou de boisson.



Mon premier est le lieu où la vache  
broute

Mon deuxième est la neuvième lettre de  
l'alphabet

Mon troisième est le son que fait le  
serpent Mon quatrième se trouve tout  
en haut d'une maison

Mon cinquième est le préfixe de revivre

Mon tout est une période de l'histoire

Mon 1er est une carte (souvent la  
plus forte)

Mon 2ème est une boisson à base de  
plantes

Mon 3ème est l'aliment de base des  
sushis

Mon 4ème est la 24ème lettre de  
l'alphabet.

Mon tout est un héros de BD.

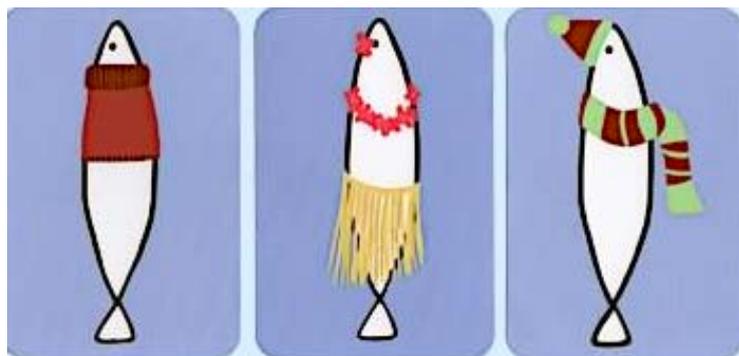
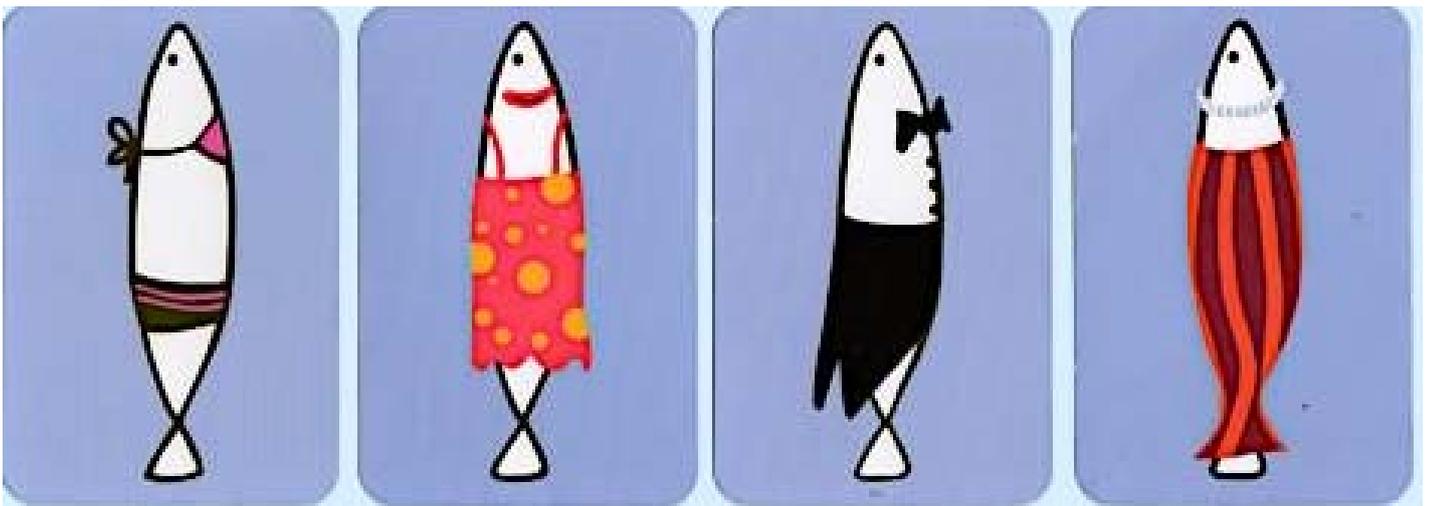
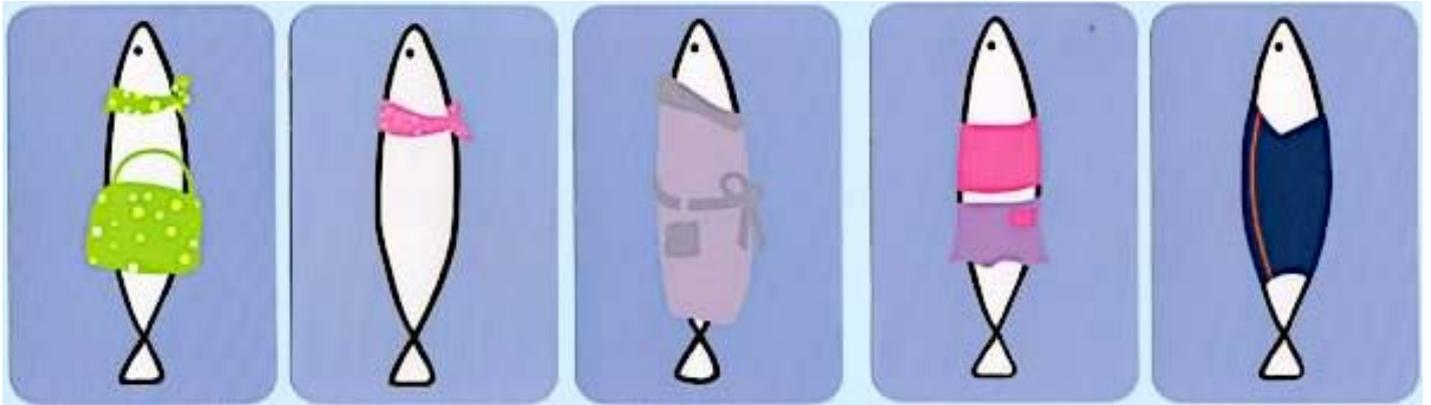


# Memoire

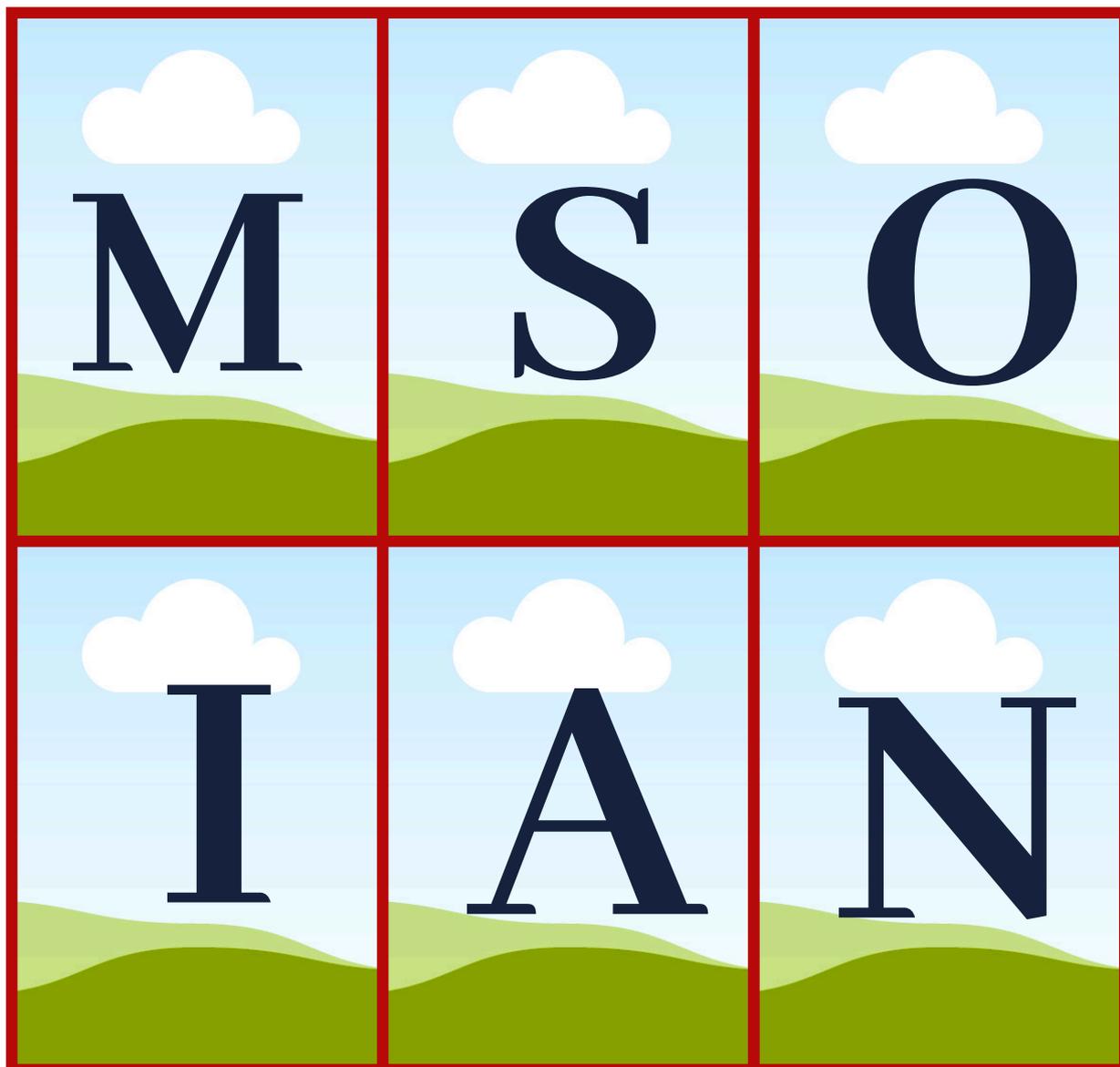
Mémorisez les tenues de ces sardines puis cachez l'image.



Entourez les tenues des sardines présentes sur l'image précédente.



A partir de ces lettres, pouvez-vous trouver  
20 mots ?



# Attention

Cherchez et trouvez :

Cherchez le sac à dos de randonnée au sein de ce bric-à-brac d'images.



**Parmi tous ces mots pouvez- vous  
retrouver les noms des métiers ?**

**(il y en a 9)**

**HOTESSE DE L'AIR**

**INGENIEUR**

**VOYAGE**

**AUBERGINE**

**BRANCARDIER**

**ASTRONAUTE**

**GRAPHISTE**

**ECRIVAIN**

**SENATEUR**

**ROUTE**

**PLAGE**

**ROBE**

**POMME**

**GREFFIER**

**GALERIE**

**BOUTIQUE**

**MARAICHER**

**TOBOGGAN**

**Parmi tous ces mots pouvez- vous retrouver  
les noms des outils de jardinage  
(il y en a 9)**

**PELLE**

**ARROSOIR**

**FOURCHE**

**MIROIR**

**VOITURE**

**BINETTE**

**BOUCLIER**

**GODET**

**BRIQUET**

**VIDEOS**

**BROUETTE**

**SECATEUR**

**NAPPE**

**CARTE**

**PLANTOIR**

**TANSPLANTOIR**

**TULIPE**

# Quizz

Trouvez les définitions de ces mots  
commençant par la lettre A

Elle a huit pattes et un fil .....

Il sert à enlever la poussiere .....

Quand le soleil rencontre la pluie .....

Elle dévale les montagnes .....

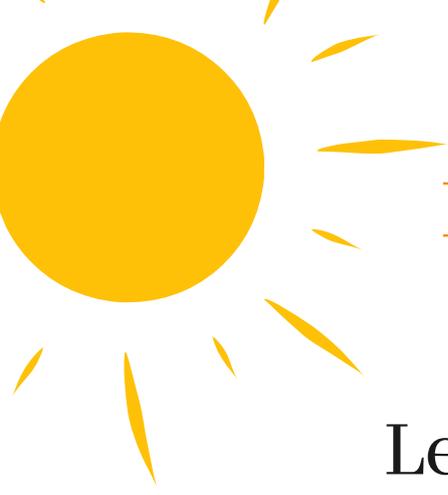
La carte la plus forte .....

# Remplir le carré magique

La somme de chaque ligne, chaque colonne et chaque diagonale est égale à 15.

	7	6
9		
		8

8	3	4
1	5	9
6	7	2



## Le chat et le soleil

Le chat ouvrit les yeux,  
Le soleil y entra.

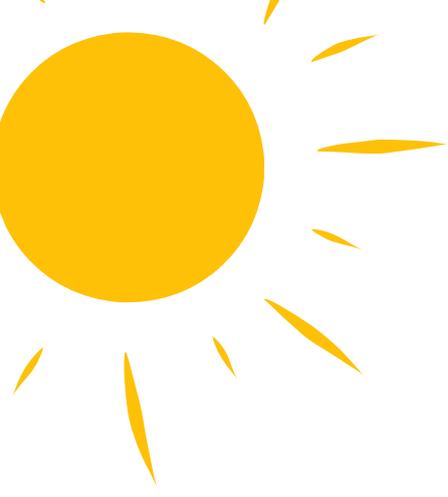
Le chat ferma les yeux,  
Le soleil y resta.

Voilà pourquoi, le soir,  
Quand le chat se réveille,  
J'aperçois dans le noir  
Deux morceaux de soleil.

Maurice Carême (1899-1978)

L'arlequin





## Le chat et le soleil

*Répondez aux questions.....*

Combien de fois trouvez-vous le mot  
Soleil?

Quelle est la partie du corps que le chat  
ouvre puis ferme?

Quel moment de la journée est évoqué?

Quel est le prénom du poète?

Est-ce que le chat se réveille?



Réponses: Le mot soleil est noté 4 fois, le chat ouvre et  
ferme les yeux, le moment de la journée est le soir, Le  
prénom du poète est Maurice, Oui, le chat se réveille.



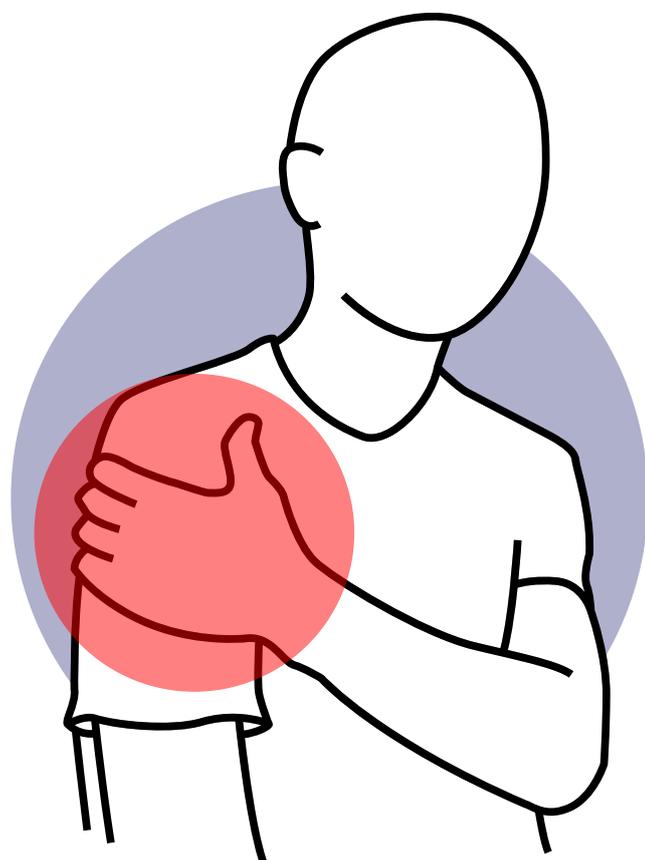
# Souvenirs

Quelle ville appréciez vous  
pour les vacances ?

Quelle musique vous  
fait penser à l'été ?

# Aides techniques

La préparation des repas peut être difficile:  
Ouvrir un bocal de conserve, une bouteille...  
Cela déclenche des douleurs aux mains, aux  
bras et aux épaules.



Il existe des aides techniques :

- Ouvre bocal ou bouteille
- Éplucheur paume main
- Vide et tranche pomme
- Essoreuse à salade électrique
- Vaisselle ergonomique
- Grossisseur de manche





Vous pouvez trouver ces aides techniques sur Internet ou un revendeur de matériel médical.

# **BIEN DANS MON ASSIETTE**



# Les fruits et légumes du mois d'août

Haricot vert

Courgette

Aubergine

Poivron

Tomate

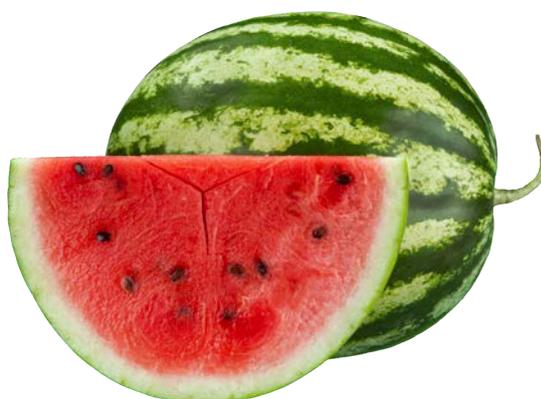
Concombre

Blette

Brocolis

Betterave

fenouil



Prune

Pastèque

Mûre

Cassis

Melon

Myrtille

Abricot

Mirabelle

Pêche

Nectarine

Raisin

Framboise

Figue



En cette période de chaleur, il est particulièrement important de bien s'hydrater.

Pensez à boire tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif ! Tout en maintenant une alimentation équilibrée vous apportant minéraux et vitamines.

Buvez au moins 1.5L d'eau par jour (par petites gorgées tout au long de la journée).

Pensez aux aliments riches en eau qui vous apporteront eau et minéraux.

(Concombre, tomate, melon, pastèque...)

# Boisson rafraîchissante à la pastèque.



## Ingrédients :

- ½ pastèque
- 1 citron
- 2 Feuilles de menthe
- Quelques glaçons

## Les étapes :

1. Enlever la peau et les pépins de la pastèque. La couper en gros cubes.
2. Placer la pastèque, le jus du citron, les feuilles de menthes, quelques glaçons et 1 verre d'eau dans le Blender
3. Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse
4. Servir aussitôt

Bonne dégustation !

# DOSSIER DU MOIS



# Jeu des petits chevaux



## Matériel :

- Plateau de jeu (à imprimer)
- 1 dé
- de 1 à 4 figurines de chevaux par joueur (des bouchons ou bien des boutons)

## Commencer une partie de petits chevaux :

Chaque joueur place ses chevaux dans les écuries. Pour commencer, les participants lancent le dé chacun leur tour et doivent faire dans un premier temps 6 pour pouvoir sortir un cheval et le placer sur la case départ de sa couleur. Si lors de la partie, vous effectuez des 6, cela vous permettra de rejouer automatiquement une deuxième fois et au choix de sortir un cheval ou d'avancer de 6 cases.

**Attention !** Une case ne peut être occupée par un seul cheval. Un joueur passant sur une case occupée doit reculer d'autant de points en trop.

Cependant, si un cheval tombe exactement sur une case occupée, il renvoie le cheval de l'autre joueur à l'écurie et prend sa place. Celui qui retourne à l'écurie repart donc de zéro et doit obtenir de nouveau un 6 pour sortir.

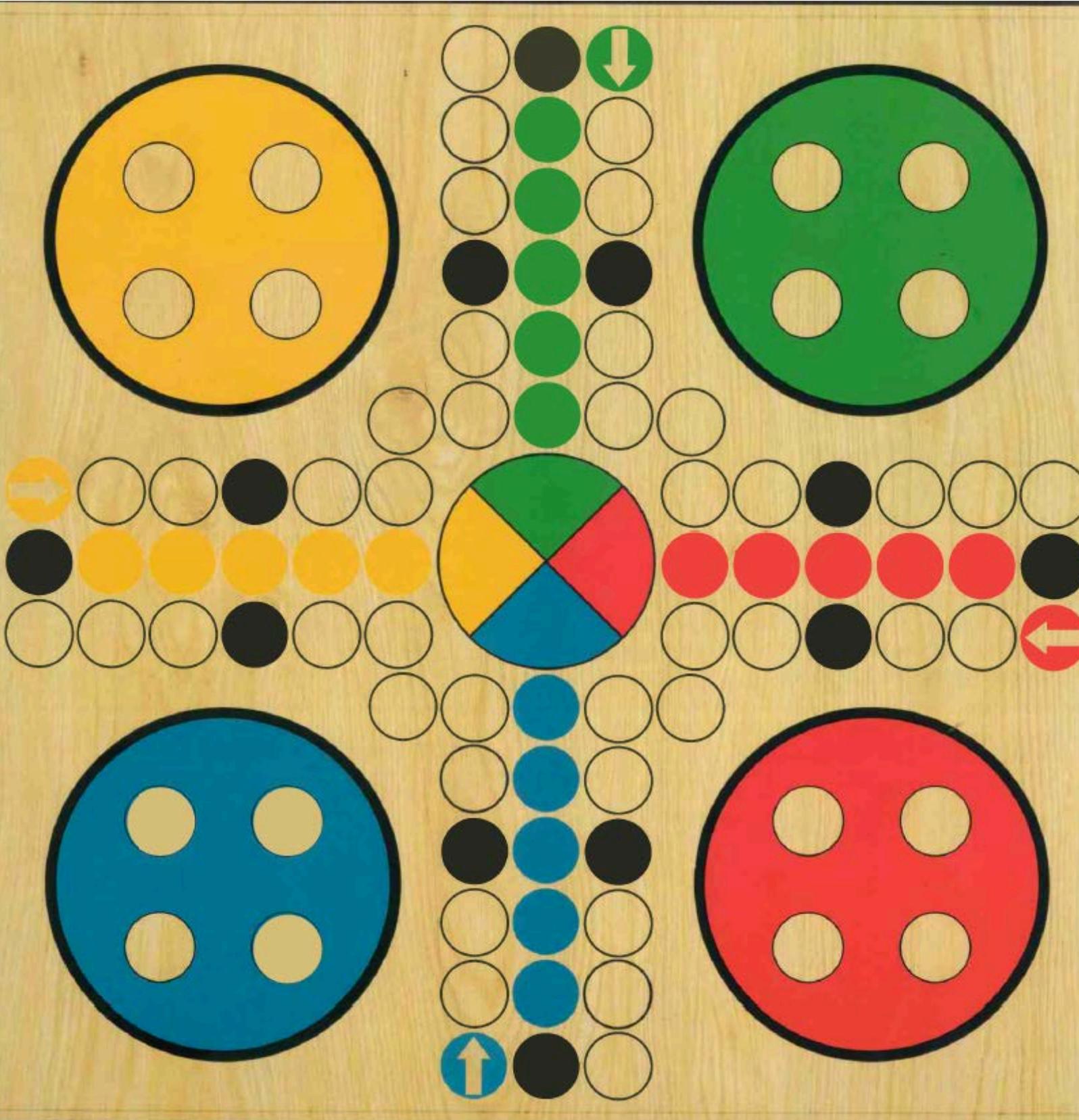
### Comment gagner une partie de petits chevaux :

Pour gagner une partie de petits chevaux, le joueur doit être le premier à faire le tour complet du jeu avec tous ses chevaux et remonter chaque case au centre du plateau avec le nombre juste pour ses chevaux. Pour terminer, il devra faire de nouveau un 6 pour atteindre la case centrale du jeu.

### Quelles fonctions cognitives impliquées dans le jeu :

- Orientation dans l'espace
- Habilités motrices
- Attention





# 11

# oct.

# 2024



# JOURNÉE NATIONALE des **aidant.es**

🕒 de 14h à 17h



**A Vitry-Sur-Seine**

## Envie de partager votre vécu d'aidant.es autour de la photographie ?



La plateforme Delta 7 et ÂGES ET VIE 94 vous invitent à un temps d'échanges et de rencontres à partir de photos sur le thème : **regards d'aidants**

Venez témoigner de votre vécu via une photographie : ce qui vous soutient, un objet, une relation, des activités, un moment de vie, ou une autre inspiration...

**Vous venez ? Vous participez à la collecte de photos ?  
Merci de nous faire part de votre venue et de vos créations !**

**Dispositif Aidant.es d'ÂGES ET VIE 94 : [pole.autonomie@agesetvie.fr](mailto:pole.autonomie@agesetvie.fr)**

**01 46 81 15 35**

**Plateforme pour les aidants : [par94@delta7.org](mailto:par94@delta7.org)**

**06 52 79 18 61**